



INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL

IN 25954 Wałek do jogi inSPORTline Nagaso

inSPORTline Polska zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian i ulepszeń w swoim produkcie bez uprzedniego powiadomienia. Odwiedź naszą stronę internetową www.e-insportline.pl, gdzie znajdziesz najnowszą wersję instrukcji.

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA

- Przeczytaj instrukcję i zachowaj ją na przyszłość.
- Nigdy nie używaj produktu do celów innych niż te, do których został zaprojektowany.
- Nie naprawiaj ani nie modyfikuj produktu samodzielnie.
- Nie pozostawiaj dzieci ani zwierząt bez opieki w pobliżu produktu.
- Nie przechowywać w pobliżu źródeł ciepła i otwartego ognia.
- Nie przechowywać w wilgotnych pomieszczeniach.
- Przechowywać produkt w suchym, zacienionym i dobrze wentylowanym miejscu.
- Dzieci mogą używać produktu pod nadzorem osoby dorosłej.
- Zawsze noś odpowiednią odzież sportową.
- Sprzedawca nie ponosi odpowiedzialności za obrażenia ciała lub szkody materialne spowodowane niewłaściwym użytkowaniem.
- Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu treningowego skonsultuj się z lekarzem.
- Nie przemęczaj się podczas ćwiczeń i przestrzegaj prawidłowego reżimu picia.
- Nie używaj uszkodzonego produktu.
- Do użytku domowego.
- Nośność: 150 kg.

KONSERWACJA

- Po wysiłku wytrzyj wałek z potu i brudu.
- Wałek można czyścić wilgotną szmatką. Nie stosować agresywnych środków czyszczących (rozpuszczalniki, środki na bazie benzenu lub alkoholu).
- Należy wysuszyć wałek przed przechowywaniem.
- Przechowywać w suchym, zacienionym i dobrze wentylowanym miejscu.
- Nie wystawiać na działanie wysokich temperatur i nie przechowywać w pobliżu otwartego ognia.

ĆWICZENIA

GÓRNA I DOLNA PLECÓW

KROK 1 - Umieść wałek poniżej poziomu łopatek. Jeśli masz słabe mięśnie szyi, podeprzyj głowę rękami. Rozsuń łokcie, ugnij nogi w kolanach i trzymaj stopy płasko na ziemi.

KROK 2 - Używając nóg do kontrolowania ruchu, unieś miednicę i pośladki i powoli wsuń wałek w dolną część pleców – pozostaw wałek na chwilę w wrażliwym lub bolesnym miejscu.

KROK 3 – Przesuń wałek masujący aż do górnej krawędzi pośladków, następnie z powrotem do łopatek i powtórz ćwiczenie.

Początkujący: Lekki nacisk przez 15-20 w sztywnych/ciasnych obszarach

Zaawansowany: Większy nacisk przez 30 – 45 w sztywnych/ciasnych obszarach



MIĘŚNIE BOCZNE

KROK 1 – Połóż się na boku, umieść wałek masujący pod pachą i skrzyżuj ramię. Drugą ręką oprzyj się o podłogę. Zmień dolną nogę i oprzyj się o górną nogę.

KROK 2 - Mając podparcie na górnej części nogi i dłoni, unieś lekko miednicę i przesuń wałek w okolice talii – pozostaw na chwilę wałek na wrażliwym lub bolesnym miejscu.

KROK 3 – Nie przesuwaj wałka masującego poniżej poziomu bioder. Skoncentruj się na kontrolowaniu ruchu.

Przesuń wałek z powrotem pod pachę i powtórz ćwiczenie.

Początkujący: Lekki nacisk przez 15-20 na sztywnych/ciasnych obszarach

Zaawansowany: Większy nacisk dla 30 – 45 na sztywnych/ciasnych obszarach



MIĘŚNIE CZWOROGŁOWE

KROK 1 – Uwolnienie mięśnia czworogłowego jest jednym z najskuteczniejszych ćwiczeń z użyciem wałka masującego. W pozycji brzuch w dół połów oba uda na wałku. Zegnij ręce i oprzyj się na przedramionach.

KROK 2 - Trzymając plecy prosto, przesun środek ciężkości i wsuń rolkę na całej długości pomiędzy górną część kolana a górną część uda. Zmień końcówki stóp, aby pobudzić wewnętrzne włókna mięśniowe. Przenosząc ciężar ciała na boki, możesz zwiększyć stymulację punktów spustowych.

Skrzyżuj nogi, aby uzyskać intensywniejszą stymulację.

Początkujący: Lekki nacisk przez 15-20 na sztywnych/ciasnych obszarach

Zaawansowany: Większy nacisk dla 30 – 45 na sztywnych/ciasnych obszarach



WEWNĘTRZNE UDA

POZYCJA STARTOWA – Oprzyj przedramiona na ziemi, unieś miednicę i połów wewnętrzną część uda na wałku. Wzmocnij ramiona, zegnij kolano nogi na rolce, zmień drugą nogę.

RUCH – Przesun wałek w dół od wewnętrznej strony uda do kolana. W celu intensywniejszej stymulacji przenieś środek ciężkości na wałek.

Początkujący: Lekki nacisk przez 15-20 na sztywnych/ciasnych obszarach

Zaawansowany: Większy nacisk dla 30 – 45 na sztywnych/ciasnych obszarach



Początkujący: Lekki nacisk przez 15-20 na sztywnych/ciasnych obszarach

Zaawansowany: Większy nacisk dla 30 – 45 na sztywnych/ciasnych obszarach

OPÓR BOCZNY

KROK 1 – Połów miednicę na wałku masującym stroną do dołu. Dociśnij przedramię dolnej ręki do podłoża. Zegnij górną nogę i umieść ją przed podudziem – zapewni to stabilność i odpowiednie rozłożenie ciężaru podczas ćwiczenia.

KROK 2 - Angażując mięśnie kończyn górnych i nogi podporowej, przesun roller aż do kolana – pozostaw roller na chwilę na wrażliwym lub bolesnym miejscu.

Aby uzyskać intensywniejszą stymulację, złóż nogi, zamień je i poruszaj wałkiem wyłącznie górną połową ciała.



POŚLADKI

POZYCJA STARTOWA – Pochyl się lub przenieś ciężar ciała na bok, umieść wałek pod górną częścią miednicy i skrzyżuj nogi tak, aby kostka znajdowała się na udzie drugiej nogi. Połóż ręce za sobą i popchnij się na ziemię.

RUCH – Poruszaj wałkiem tam i z powrotem, aby kompleksowo masować okolice pośladków. Zakres ruchu w tym ćwiczeniu, które koncentruje się na pośladkach, jest stosunkowo niewielki.

Aby uzyskać intensywniejszą stymulację, popchnij kolano uniesionej nogi w stronę przeciwnego ramienia. Utrzymuj równowagę ze skrzyżowanymi nogami i ramionami.

Początkujący: Lekki nacisk przez 15-20 na sztywnych/ciasnych obszarach

Zaawansowany: Większy nacisk dla 30 – 45 na sztywnych/ciasnych obszarach



ŚCIĘGNA PODKOLANOWE

KROK 1 - Usiądź, połóż jedną stopę na wałku masującym, zegnij drugą nogę i połóż całą stopę na podłodze. Podeprzyj się rękami, utrzymuj plecy/kręgosłup w pozycji pionowej i napnij mięśnie brzucha.

KROK 2 – Zaczynaj powoli przesuwając się do przodu, koncentrując masaż na obszarze pomiędzy kolanem a pośladkami. Aby uzyskać intensywniejszą stymulację obszarów problematycznych, możesz przechylić się na bok. Poruszaj czubkiem stopy w górę/w dół, aby uzyskać kompleksową stymulację.

Ćwiczenie to można również wykonać, trzymając obie stopy na wałku masującym.

Aby uzyskać intensywniejszą stymulację/większą trudność ćwiczenia, ułóż nogi jedna na drugiej.

Początkujący: Lekki nacisk przez 15-20 na sztywnych/ciasnych obszarach

Zaawansowany: Większy nacisk dla 30 – 45 na sztywnych/ciasnych obszarach



ŁYDKI

KROK 1 – Umieść wałek masujący pod łydką (tuż nad kostką) i podeprzyj się rękami. Skrzyżuj drugą nogę i umieść ją obok wałka.

KROK 2 - Unieś miednicę, powoli przesuwaj się do przodu, aż roller znajdzie się przy kolanie – pozostaw na chwilę roller na wrażliwym lub bolesnym miejscu. Poruszaj palcami w górę (zgięcie grzbietowe) i w dół (zgięcie podeszwowe).

Aby uzyskać intensywniejszą stymulację, masuj obie łydki jednocześnie lub ułóż stopy jedna na drugiej.

Aby pobudzić wewnętrzną/zewnętrzną stronę mięśni łydek, ułóż końcówki w górę/w dół.

Początkujący: Lekki nacisk przez 15-20 na sztywnych/ciasnych obszarach

Zaawansowany: Większy nacisk dla 30 – 45 na sztywnych/ciasnych obszarach



GOLEŃ

KROK 1 – Uklęknij, umieść wałek masujący na goleniach, a dłonie oprzyj na podłodze.

(Jeśli masz problemy z równowagą, możesz położyć tylko jedną stopę na wałku masującym, a drugą zostawić na ziemi.)

KROK 2 – Skrzyżuj nogi i przesunij wałek od kostek do kolan. Następnie przyciągnij kolana do ciała i powtórz ćwiczenie. Obracając golenie na bok, unikasz bezpośredniego nacisku na kość piszczelową.

Aby uzyskać intensywniejszą stymulację, możesz ułożyć nogi jedna na drugiej.

Początkujący: Lekki nacisk przez 15-20 na sztywnych/ciasnych obszarach

Zaawansowany: Większy nacisk dla 30 – 45 na sztywnych/ciasnych obszarach



OSTRZEŻENIE



WAŻNE: Ze względów bezpieczeństwa proszę przeczytać wszystkie informacje zawarte w tej instrukcji przed użyciem tego produktu.

Istnieje ryzyko poważnych lub śmiertelnych obrażeń. Każdy program ćwiczeń stwarza ryzyko dla zdrowia. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Ten sprzęt fitness powinien być używany wyłącznie przez osoby dorosłe i wyłącznie w sposób opisany/ilustrowany w niniejszej instrukcji. Osoby poniżej 18 roku życia powinny zawsze ćwiczyć pod nadzorem osoby dorosłej. Przed każdą sesją szkoleniową przypomnij sobie informacje zawarte w tej instrukcji. Zachowaj ostrożność podczas ćwiczenia i przestrzegaj prawidłowej techniki każdego ćwiczenia. Przed każdym użyciem sprawdź wałek masujący pod kątem oznak zużycia lub uszkodzeń. Jeśli wałek masujący jest zużyty/uszkodzony, przestań go używać i skonsultuj się ze sprzedawcą. Ten produkt nie jest przeznaczony do użytku komercyjnego.

OCHRONA ŚRODOWISKA

Po wygaśnięciu żywotności produktu lub jeśli ewentualna naprawa jest nieopłacalna, należy go zutylizować zgodnie z lokalnymi przepisami i w sposób przyjazny dla środowiska na najbliższym złomowisku.

Poprzez odpowiednią utylizację chronisz środowisko i źródła naturalne. Ponadto możesz pomóc chronić zdrowie ludzkie. Jeśli nie masz pewności co do prawidłowej utylizacji, poproś lokalne władze o więcej informacji, aby uniknąć naruszenia prawa lub sankcji.

WARUNKI GWARANCJI, ZGŁOSZENIA GWARANCYJNE

Gwarant:

inSPORTline Polska

Ciemiętniki 19, 29-120 Kluczewsko

NIP: 6090063070, REGON: 260656756

Okres gwarancji rozpoczyna się od daty zakupu towaru przez klienta. Gwarancja udzielana jest w trzech wariantach:

1. **Gwarancja Domowa** - Przeznaczona jest dla sprzętu wykorzystywanego do użytku prywatnego, nie komercyjnego przez Kupującego będącego konsumentem. (**okres gwarancji: 24 miesiące**).
2. **Gwarancja Pół-komercyjna** - Przeznaczona jest dla sprzętu wykorzystywanego w hotelach, spa, szkołach, ośrodkach rehabilitacji, itp. (**okres gwarancji: 12 miesięcy**).
3. **Gwarancja Komercyjna** - Przeznaczona jest dla sprzętu wykorzystywanego w hotelach, spa, szkołach, ośrodkach rehabilitacji, klubach fitness oraz siłowniach, itp. (**okres gwarancji: 12 miesięcy**).

Brak informacji o wariancie gwarancji, na dowodzie zakupu (fakturze lub paragonie), domyślnie oznacza Gwarancje Domową.

Gwarancja obejmuje usunięcie usterek, które w sposób dający się udowodnić wynikają z zastosowania wadliwych materiałów lub są wynikiem błędów produkcyjnych.

Gwarancja nie obejmuje czynności związanych z konserwacją, czyszczeniem, regulacją i ze skręcaniem połączeń śrubowych danego przedmiotu, do których to czynności zobowiązany jest Kupujący we własnym zakresie i na własny koszt.

Dowodem udzielenia gwarancji są niniejsze Warunki gwarancji wraz z oświadczeniem Gwaranta zawartym na dowodzie zakupu (fakturze lub paragonie). W celu realizacji uprawnień z gwarancji Kupujący winien okazać warunki gwarancji oraz dowód zakupu (paragon lub fakturę VAT). Gwarancja obowiązuje na terenie Polski.

Uprawnienia z gwarancji nie przysługują w przypadku:

- a) uszkodzenia mechanicznego, które powstało w transporcie produktu do Kupującego za pomocą firm transportowych. Kupujący jest zobowiązany do sprawdzenia towaru przy dostawie, w celu wykrycia ewentualnych uszkodzeń w transporcie. W przypadku wykrycia takiego uszkodzenia, Kupujący zobowiązany jest niezwłocznie poinformować podmiot sprzedający oraz sporządzić protokół szkody z przewoźnikiem (firmą kurierską/pocztową). W przypadku braku sporządzenia protokołu szkody Gwarant nie ponosi odpowiedzialności za szkody spowodowane przez firmy kurierskie/pocztowe.
- b) Uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, wtyki, gniazdka, przełączniki, przyciski, baterie, przewody, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska, tapicerka, rączki itp., chyba że ujawniona w tych elementach wada nie jest skutkiem naturalnego zużycia, a powstała z przyczyny tkwiącej w tym elemencie.
- c) Drobne, powierzchniowe zarysowania, odbarwienia lub spękania powłoki kryjącej.
- d) Używania przez Kupującego, niezgodnych z instrukcją obsługi sprzętu, środków eksploatacyjnych lub czyszczących.
- e) Niewłaściwego zabezpieczenia sprzętu przez Kupującego przed działaniem czynników zewnętrznych tj. wilgoci, temperatury, kurzu, itp.
- f) Niestosowania przez Kupującego wymaganych (zgodnie z instrukcją obsługi) materiałów eksploatacyjnych.
- g) Przeróbek i zmian konstrukcyjnych, dokonywanych przez Kupującego lub inne osoby nieuprawnione do tego działania przez Gwaranta.
- h) Normalnego użytkowania (normalne zużycie części eksploatacyjnych).
- i) Uszkodzenia sprzętu na skutek nieprawidłowego montażu przez Kupującego lub osoby trzecie.

W przypadku zasadności zgłoszenia reklamacyjnego Gwarant zapewnia transport i usługę serwisową przedmiotu gwarancji.

W przypadku braku zasadności zgłoszenia reklamacyjnego Kupujący będzie mógł odebrać przekazany przedmiot w siedzibie Gwaranta lub zamówić usługę wysyłki danego przedmiotu na własny koszt.

W wyjątkowych przypadkach, aby zdiagnozować usterkę i stwierdzić zasadność zgłoszenia reklamacyjnego Gwarant może zażądać przygotowania sprzętu do odbioru. Odbiór ten może być dokonany przez firmę spedycyjną, wówczas Kupujący zobowiązany jest przygotować towar w sposób bezpieczny do odbioru. Kupujący wyda przedmiot sprzedaży bez zanieczyszczeń, w opakowaniu oryginalnym lub zastępczym pozwalającym na przetransportowanie przedmiotu sprzedaży w stanie bezpiecznym.

Gwarant zobowiązany jest ustosunkować się do zgłoszenia gwarancyjnego w terminie do 14 dni. Naprawa gwarancyjna zostanie wykonana w najkrótszym możliwym terminie. W wyjątkowych przypadkach, gdy naprawa przedmiotu sprzedaży będzie wymagać sprowadzenia niedostępnych w Polsce lub nietypowych części z zagranicy, termin może być wydłużony. Kupujący zostanie poinformowany o takiej sytuacji drogą mailową lub telefonicznie.

Gwarant zobowiązuje się do naprawy uszkodzonego sprzętu w przypadku zasadności zgłoszenia gwarancyjnego. Wymiana towaru na nowy możliwa jest jedynie w przypadku braku możliwości naprawy sprzętu i gdy wada przedmiotu sprzedaży jest istotna. Zwrot kwoty zakupu za sprzęt jest możliwy jedynie w przypadku braku możliwości naprawy i braku możliwości wymiany na nowy oraz gdy wada jest istotna.

Okresowe przeglądy techniczne sprzętu (dotyczy sprzętu przeznaczonego do użytku pół-komercyjnego oraz komercyjnego)

Po upływie 6 i 12 miesięcy obowiązywania gwarancji, Gwarant zaleca przeprowadzenie przeglądu technicznego sprzętu. Wszystkie części, które zostaną wymienione w trakcie okresowego przeglądu technicznego, zostaną użyte przez Gwaranta nieodpłatnie w ramach gwarancji (poza częściami zużytymi w trakcie normalnego użytkowania). Kupujący zobowiązany jest jedynie do pokrycia kosztów przeglądu technicznego i dojazdu do klienta wg. indywidualnej wyceny. Wiążącej wyceny dokonuje dział serwisowy Gwaranta.

Zgłoszenia gwarancyjne

W celu zgłoszenia reklamacyjnego należy przesłać FORMULARZ GWARANCYJNY za pomocą strony internetowej Gwaranta www.e-insportline.pl.

Formularz gwarancyjny powinien zawierać takie informacje jak:

Imię i Nazwisko / Numer telefonu / Adres / Dowód zakupu / Nazwa produktu / Opis Wady.

Klient zostanie poinformowany o zakończeniu i wyniku reklamacji przez e-mail lub telefonicznie.



inSPORTline Polska
Ciemiętniki 19, 29-120 Kluczewsko
Telefon: +48 510 275 999
E-mail: biuro@e-insportline.pl
NIP: 6090063070, REGON: 260656756

Formularz kontaktowy

